

## Zajęcia z WF do wyboru w semestrze zimowym 2024/2025

### HALA SPORTOWA KANS

GODZINA	ZAJĘCIA	WYKŁADOWCA	MIEJSCE
Poniedziałek 8:00-9:30	Piłka siatkowa	mgr Wojciech Lara	Sektor ABC
Poniedziałek 9:45-11:15	Koszykówka 3x3	mgr Marcin Koperek	Sektor ABC
Poniedziałek 14:15-15:45	Futsal	mgr Jacek Kołodziejczyk	Sektor ABC
Poniedziałek 8:00-9:30	Krav Maga	mgr Marcin Rokitka	Sala z matami
Poniedziałek 9:45 – 11:15	Samoobrona kobiet	mgr Marcin Rokitka	Sala z matami
Poniedziałek 8:00 – 9:30	Fitness	mgr Magdalena Wojtczak	Sala z lustrami
Poniedziałek 9:45-11:15	Fitness	mgr Magdalena Wojtczak	Sala z lustrami
Poniedziałek 9:45-11:15	WF dla osób ze specjalnymi potrzebami i niepełnosprawnościami	mgr Małgorzata Nyc	Hala sportowa KANS
Poniedziałek 9:45-11:15	Trening siłowy i ogólnorozwojowy	dr Tomasz Jonak	Siłownia

### KRYTA PŁYWALNIA KANS

GODZINA	ZAJĘCIA	WYKŁADOWCA	TORY
Poniedziałek 8:00-9:30	Doskonalenie pływania	mgr Anna Lara	1-3
Poniedziałek 9:45 – 11:15	Nauka pływania	mgr Anna Lara	1-3
Poniedziałek 9:45 – 11:15	Gry i zabawy w wodzie z elementami pływania	mgr Wojciech Lara	4-6

### ZAJĘCIA PLENEROWE

GODZINA	ZAJĘCIA	WYKŁADOWCA	MIEJSCE
Poniedziałek 8:00-09:30	Nordic walking	mgr Małgorzata Nyc	Jelenia Góra
Soboty – terminy do ustalenia	Turystyka piesza górska	mgr Ewa Bednarek mgr Elżbieta Klamut	Okolice Jeleniej Góry
Soboty – terminy do ustalenia	Turystyka piesza terenowa	mgr Ewa Bednarek/ mgr Elżbieta Klamut	Okolice Jeleniej Góry
Soboty – terminy do ustalenia	Backcountry	mgr Piotr Skowron	Jakuszyce